ORKOS

Since 1985

SUISSE

Commandes du mercredi 11/10 au dimanche 15/10/23

Livraison le mercredi 18/10

Acquérir de la force avec l'âge

C'est bien connu, la masse musculaire tend à fondre au fur et à mesure qu'on avance en âge. Pour les individus les plus sédentaires, le processus commencerait dès la trentaine, et pourrait peu à peu atteindre une perte de 200 g par an.

Heureusement, grâce à des études menées par des chercheurs de l'université du Michigan, on sait aujourd'hui que cette évolution n'est pas une fatalité : au moyen de séances de musculation régulières, il serait tout à fait possible de la stopper voire même de l'inverser, y compris après 80 ans ! Dans leur article publié dans l'American Journal of Medicine, on apprend qu'au terme d'une période de 18 à 20 semaines d'entraînement de musculation progressif, un adulte pourrait faire augmenter sa masse musculaire totale de plus d'un kilo, et augmenter sa force globale de plus de 25 %. D'après les auteurs, ces résultats ne sont obtenus qu'avec un entraînement régulier et adapté, d'au minimum deux séances par semaine, et en prenant soin de continuellement augmenter la résistance et l'intensité de l'entraînement, afin de continuer de construire de la masse musculaire et de la force. Gageons qu'une alimentation saine et sans chimie ne pourra que faciliter l'entreprise…

Cadeau-surprise
offert dans toutes les commandes de
150 CHF*
et plus
*hors frais de port

Commande par téléphone au **+33 (0)1 64 60 21 11** *(tous les jours de 18 à 20 heures - sauf le mardi)*,
courriel : **serviceclient@orkos.com** ou fax : **+33 (0)1 64 60 21 01**

En promotion cette semaine:

NOIX DE COCO PAGODE LIGHT
DE THAÏLANDE

Très appréciée pour son jus abondant et chocolaté.

~~*23,10 CHF/kg*~~

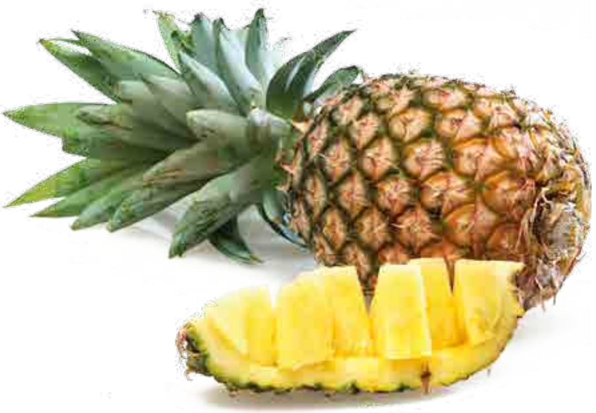
- 31%
à partir de 12 kg: 15,90 CHF/kg

- 23%
à partir de 6 kg: 17,75 CHF/kg
- 10%
à partir de 3 kg: 20,75 CHF/kg

ANANAS CAYENNE
DU CAMEROUN

Des ananas cueillis à point, juteux et savoureux !

~~*17,15 CHF/kg*~~



- 21%
à partir de 8 kg : 13,50 CHF/kg

- 10%
à partir de 4 kg : 15,40 CHF/kg

Fruit de la saison

12,85 CHF/kg

KAKI RUSTIQUE D'ESPAGNE

Fruit d'automne par excellence, vous pourrez apprécier nos petits kakis rustiques précoces. Mûrs ou encore fermes, vous pouvez les conserver au réfrigérateur où ils mûriront parfaitement. À maturité, le kaki est très mou et sa chair a une consistance entre gelée et confiture. Son goût rappelle d'ailleurs la confiture d'abricot.

20,20 CHF/kg

Figue ½ tendre Col de Dame

Un concentré de figue tendre.

16,75 CHF/kg

Figue de Barbarie

Différentes couleurs pour tous les goûts.

16,50 CHF/kg

Goyave

Un parfum prononcé,
un goût fascinant !

14,95 CHF/kg

Azerole rouge

Un goût relevé, légèrement acidulé qui peut rappeler la pomme.

Fruits du pays

	Pays		Prix unit.
Azerole rge & jaune	Esp	P	14,95/kg
Chirimoya	Esp	P	15,65/kg
Figue CdD ½ tendre	Esp	P	20,20/kg
Figue de Barbarie	Esp	P	16,75/kg
Grenade	Esp	P	12,75/kg
Kaki rustique	Esp	P	12,85/kg
Melon Piel de Sapo	Esp	P	11,45/kg

Légumes

	Pays		Prix unit.
Ail	Esp	S	15,50/kg
Bengkoang	Tha	P	20,45/kg
Betterave rge ronde	Fra	S	11,95/kg
Carotte	Fra	S	11,90/kg
Concombre long lisse	Esp	S	12,95/kg
Curcuma	Per	S	16,60/kg
Fenouil	Fra	S	15,35/kg
Gingembre	Per	S	15,30/kg
Kiwano	Esp	P	13,90/kg
Patate douce rose	Esp	P	10,30/kg
Pomme de terre	Esp	S	10,25/kg
Tamarillo orange	Esp	P	15,85/kg

Choux

	Pays		Prix unit.
Chou-rave vert	Fra	S	3,85/p.

Algues fraîches

	Pays		Prix unit.
A.fr.Ramallo bq.250g	Esp	P	10,90/p.

10,30 CHF/kg

Patate douce rose

Chair à la couleur vive
et au goût concentré.

12,95 CHF/kg

Concombre long lisse

Croquant et désaltérant !

 (suite p. 8)

24,00 CHF/kg

Avocat Hass
Le meilleur des avocats Hass.

18,20 CHF/kg

Cabosse de cacao
Le chocolat nature.

22,10 CHF/kg

Maracuja violet
Le jus de fruit tropical, version nature !

Fruits exotiques

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Ananas Cayenne	Cam	P	17,15/kg	16,29/kg dès 6kg
Avocat Bacon	Esp	P	15,80/kg	15,01/kg dès 4kg
Avocat Fuerte	Esp	P	15,95/kg	15,15/kg dès 4kg
Avocat Hass	Mex	P	24,00/kg	22,80/kg dès 4kg
Avocat Lula	Cam	P	20,30/kg	19,29/kg dès 4kg
Avocat sauvage	Esp	P	21,20/kg	20,14/kg dès 4kg
Banane Canaries	Esp	P	13,75/kg	13,06/kg dès 5kg
Banane Figue	Cam	P	17,05/kg	16,20/kg dès 4kg
Banane Figue Nam Wah	Tha	P	21,40/kg	20,33/kg dès 4kg
Banane Figue-Pomme	Cam	P	17,05/kg	16,20/kg dès 4kg
Banane Plantain	Cam	P	16,85/kg	16,01/kg dès 4kg
Banane Rose	Cam	P	17,20/kg	16,34/kg dès 4kg
Cabosse de cacao	Cam	P	18,20/kg	17,29/kg dès 2kg
Chirimoya	Esp	P	15,65/kg	14,87/kg dès 4kg
Coco Pagode Light	Tha	P	23,10/kg	21,95/kg dès 4kg
Coco sec	Cam	P	16,40/kg	15,58/kg dès 4kg
Drupe de palmier	Cam	P	21,85/kg	20,76/kg dès 1kg
Durian M-Thong 500g	Tha	P	51,45/p.	48,88/p. dès 4p.
Fruit dragon blanc	Tha	P	24,35/kg	23,13/kg dès 3kg
Goyave	Esp	P	16,50/kg	15,68/kg dès 2kg
Mangue Ataulfo	Esp	P	20,20/kg	19,19/kg dès 4kg
Mangue Hayden	Esp	P	15,85/kg	15,06/kg dès 4kg
Mangue Kent	Esp	P	17,35/kg	16,48/kg dès 4kg
Mangue Lippens	Esp	P	15,25/kg	14,49/kg dès 4kg
Mangue Osteen	Esp	P	15,55/kg	14,77/kg dès 4kg
Mangue Surprise	Esp	P	14,20/kg	13,49/kg dès 4kg
Mangue Zill	Esp	P	16,90/kg	16,06/kg dès 4kg
Maracuja violet	Esp	P	22,10/kg	21,00/kg dès 3kg
Papaye Espagne	Esp	P	15,75/kg	14,96/kg dès 4kg
Safou	Cam	P	25,40/kg	24,13/kg dès 3kg
Sève de Palmier450ml	Tha	P	13,90/p.	13,21/p. dès 4p.
Tamarillo orange	Esp	P	15,85/kg	15,06/kg dès 2kg

Plantes digestives

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Caroube 250g	Esp	P	5,15/p.	4,89/p. dès 12p.
Casse Fistu.déc 220g	Ind	P	12,95/p.	12,30/p. dès 10p.
Casse Fistula bâton	Ind	P	25,30/kg	24,04/kg dès 3kg
Tamarin acidulé	Per	P	24,75/kg	23,51/kg dès 2kg
Tamarin doux 1kg	Tha	P	28,80/kg	27,36/kg dès 3kg

13,90 CHF/450ml

Sève de palmier 450ml
Une boisson exotique et originale !

15,95 CHF/kg

Avocat Fuerte
De beaux fruits cultivés avec amour sous le soleil espagnol.

17,20 CHF/kg

Banane Rose
Une banane au cœur rosé et au goût fin.

Informations générales sur ce catalogue
Les articles de ce catalogue sont soumis aux conditions de vente d’Orkos (disponible par courriel, fax ou courrier sur simple demande).Les prix sont indiqués en CHF, transport non compris. Les informations de cette brochure sont valables dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de changements ou d’erreurs typographiques.

Régal espagnol !

21,20 CHF/kg

Avocat sauvage

Petit avocat fabuleux, naturellement épicé, à consommer avec la peau.

12,75 CHF/kg

Grenade

De petits grains gorgés de jus au bon goût de grenadine.

15,55 CHF/kg

Mangue Osteen

Pour satisfaire pleinement les palais les plus délicats.

15,75 CHF/kg

Papaye d’Espagne

Évoque un coulis d’abricot et de fruits rouges.

15,65 CHF/kg

Chirimoya

Un vrai yaourt aux fruits nature !

15,25 CHF/kg

Mangue Lippens

Un goût sucré qui rappelle le miel.

Oléagineux

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Amande coque friable	Ira	P	33,05/kg	31,40/kg dès 3kg
Amande Marcona	Esp	P	13,85/kg	13,16/kg dès 5kg
Arachide en coque	Per	P	27,40/kg	26,03/kg dès 5kg
Macadamia coque	Mex	P	21,90/kg	20,81/kg dès 5kg
Noisette en coque	Cat	P	17,85/kg	16,96/kg dès 5kg
Noix en coque	Esp	P	17,25/kg	16,39/kg dès 5kg
Pécan en coque	Esp	P	26,90/kg	25,56/kg dès 5kg
Pistache en coque	Esp	P	30,75/kg	29,21/kg dès 5kg
Testset oléagineux	Fra	P	27,00/p.	

Noix en coque

Un trésor nutritionnel, idéal pour un en-cas.

17,25 CHF/kg

Oléagineux décortiqués

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Am. déc. Tuono 500g	Ita	P	17,65/p.	16,77/p.	dès 4p.
Amandon décort 500g	Ira	P	15,95/p.	15,15/p.	dès 4p.
Arach.déc.violet 1kg	Per	P	32,60/p.	30,97/p.	dès 3p.
Cajou avec peau 500g	Ind	P	24,30/p.	23,09/p.	dès 4p.
Cajou mondée 500g	Ind	P	24,90/p.	23,66/p.	dès 4p.
N.Brésil décort.250g	Per	P	11,85/p.	11,26/p.	dès 8p.
Noisette décort 1kg	Cat	P	30,40/p.	28,88/p.	dès 2p.
Noisette décort 500g	Cat	P	15,20/p.	14,44/p.	dès 4p.
Pignon de cèdre 250g	Rus	P	16,70/p.	15,87/p.	dès 4p.
Pignon de pin 1kg	Esp	P	76,00/p.	72,20/p.	dès 2p.
Pistache décort 500g	Esp	P	29,45/p.	27,98/p.	dès 4p.
Tournesol déc. 500g	Bul	S	8,30/p.	7,89/p.	dès 6p.

Graines

	Pays		Prix unit.
Gr. de Chanvre 250g	Fra	P	6,45/p.
Graine de Chia 250g	Arg	P	10,40/p.
Lentille verte 500g	Fra	P	8,00/p.
Lin brun 250g	Pol	P	8,65/p.
Pois chiche 500g	Esp	P	6,55/p.
Quinoa 500g	Per	P	9,40/p.
Riz rond 500g	Ita	P	6,75/p.
Sésame 500g	Eth	P	8,70/p.
Tournesol déc. 500g	Bul	S	8,30/p.

Algues séchées

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos
Dulse sèche 100g	Fra	P	11,35/p.	10,78/p. dès 10p.
Kombu roy. sèche100g	Fra	P	12,65/p.	12,02/p. dès 10p.
Wakame sèche 100g	Fra	P	14,05/p.	13,35/p. dès 10p.

Testsets et packs

	Pays		Prix unit.
Pack Découverte 3kg	Fra	P	45,20/p.
Pack Découverte 6kg	Fra	P	90,10/p.
Pack Tropical 4kg	Fra	P	56,15/p.
Pack Tropical 8kg	Fra	P	117,20/p.
Testset dattes	Fra	P	29,45/p.
Testset fruits secs	Fra	P	29,10/p.
Testset oléagineux	Fra	P	27,00/p.

Olives

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Olive d'Espagne 400g	Esp	P	19,15/p.	18,19/p.	dès 6p.
Olive Esp. mûre 400g	Esp	P	23,55/p.	22,37/p.	dès 6p.

Un super choix de miels cristallisés

Des fleurs à la mise en pot, les miels d’Orkos restent au plus près d’une nature intouchée.
•Ils sont récoltés dans des zones préservées.
•Les abeilles se nourrissent exclusivement par leur propres moyens, sans aucun complément apporté par l’homme.
•Leur désoperculation est réalisée à froid.
•Leur extraction est faite à froid également, par centrifugation douce.
•Ils ne sont pas pasteurisés et leur température est toujours supérieure à 0°C et inférieure à 40°C.
•Ils ne sont pas ensemencés (procédé destiné à induire par mélange à une autre variété -une certaine taille de cristallisation).
•Ils ne sont ni battus ni homogénéisés.
•Ils ne reçoivent aucun additif.
La nature à l’état pur, chaque variété possédant sa propre saveur à découvrir et savourer !

11,55 CHF/250g

Ananas séché

De belles rondelles dorées et concentrées.

Produits de la ruche

	Pays		Prix unit.
Gelée royale 25g	Esp	P	19,50/p.
Propolis brute 15g	Esp	P	11,00/p.

Pollen

	Pays		Prix unit.
Pollen Espagne 225g	Esp	P	14,25/p.
Pollen Espagne 450g	Esp	P	28,50/p.

Autres

	Pays	Prix unit.
Casse-n.Easy-cracker	Chi	70,05/p.
Casse-noix cube	Fra	25,65/p.
Ouvre-huître	Fra	6,95/p.

Soins pour la peau

	Pays		Prix unit.
Arg. v.concassée 1kg	Fra	P	13,75/p.
Argile v.Illite 300g	Fra	P	7,30/p.
Ghassoul 1kg	Mar		16,95/kg
Ghassoul poudre 500g	Mar		8,95/p.
Tube arg.Illite 150g	Fra		5,35/p.
Tube arg.Illite 400g	Fra		12,95/p.

8,90 CHF/250g

Abricot séché

Sa chair à la fois dense et tendre est un vrai délice.

13,65 CHF/250g

Banane Canaries séchée

Une friandise naturelle si tendre en bouche !

Fruits secs

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Abricot dénoy. 250g	Tur	P	8,90/p.	8,46/p.	dès 8p.
Ananas séché 250g	Cam	P	11,55/p.	10,97/p.	dès 6p.
Baie de goji 250g	Chi	P	15,55/p.	14,77/p.	dès 8p.
Banane G.Michel 250g	Cam	P	9,70/p.	9,22/p.	dès 8p.
Banane séchée 250g	Esp	P	13,65/p.	12,97/p.	dès 8p.
Cacao entier 200g	Cam	P	9,00/p.	8,55/p.	dès 8p.
Cacao fermenté 250g	Ind	P	10,75/p.	10,21/p.	dès 4p.
Cacao sec pulpe 200g	Cam	P	8,55/p.	8,12/p.	dès 5p.
Caroube 250g	Esp	P	5,15/p.	4,89/p.	dès 12p.
Coco jeune séch.100g	Tha	P	6,95/p.	6,60/p.	dès 10p.
Figue bl.Col Dame ½k	Esp	P	10,60/p.	10,07/p.	dès 10p.
Figue de miel ½kg	Esp	P	10,65/p.	10,12/p.	dès 10p.
Figue persane 500g	Ira	P	14,00/p.	13,30/p.	dès 10p.
Fr.Dragon rouge 100g	Tha	P	6,80/p.	6,46/p.	dès 10p.
Jaque séché 100g	Cam	P	6,05/p.	5,75/p.	dès 4p.
Jujube sèche 225g	Esp	P	12,80/p.	12,16/p.	dès 5p.
Kaki sec 200g	Esp	P	14,75/p.	14,01/p.	dès 6p.
Longane sec 100g	Tha	P	6,40/p.	6,08/p.	dès 6p.
Longane sec 500g	Tha	P	32,00/p.	30,40/p.	dès 2p.
Mangue Emeraude 250g	Cam	P	13,00/p.	12,35/p.	dès 8p.
Mûre blanche 250g	Ira	P	11,05/p.	10,50/p.	dès 10p.
Papaye séchée 250g	Esp	P	13,25/p.	12,59/p.	dès 4p.
Raisin brun 500g	Ira	P	12,90/p.	12,26/p.	dès 4p.
Raisin Moscatel 500g	Esp	P	12,70/p.	12,07/p.	dès 4p.
Raisin n. Shani 500g	Ira	P	12,40/p.	11,78/p.	dès 4p.
Ramboutan sec 100g	Tha	P	6,65/p.	6,32/p.	dès 6p.
Tamarin acidulé	Per	P	24,75/kg	23,51/kg	dès 2kg
Tamarin doux 1kg	Tha	P	28,80/kg	27,36/kg	dès 3kg
Testset fruits secs	Fra	P	29,10/p.		
Tomate séchée 250g	Esp	P	13,25/p.	12,59/p.	dès 4p.

6,80 CHF/100g

Fruit du dragon rouge séché

Tendre et croustillant à la fois…

Miels en pot

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Amandier	Esp	P	13,50/p.	12,83/p.	dès 6p.
Bruyère	Esp	P	13,55/p.	12,87/p.	dès 6p.
Châtaignier	Esp	P	14,15/p.	13,44/p.	dès 6p.
Chêne	Esp	P	13,80/p.	13,11/p.	dès 6p.
Citronnier	Esp	P	13,45/p.	12,78/p.	dès 6p.
Forêt	Esp	P	13,40/p.	12,73/p.	dès 6p.
Lavande	Esp	P	13,45/p.	12,78/p.	dès 6p.
Montagne	Esp	P	13,50/p.	12,83/p.	dès 6p.
Néflier	Esp	P	13,55/p.	12,87/p.	dès 6p.
Oranger	Esp	P	13,65/p.	12,97/p.	dès 6p.
Romarin	Esp	P	14,25/p.	13,54/p.	dès 6p.
Thym	Esp	P	14,20/p.	13,49/p.	dès 6p.
Toutes fleurs	Esp	P	13,40/p.	12,73/p.	dès 6p.

Pots de 500 g.

Dattes

	Pays		Prix unit.	Emballage Orkos	
Bahri tendre	Ira	P	27,60/kg	27,60/kg	dès 4kg
Barhi Iran 1kg	Ira	P	27,60/p.	26,22/p.	dès 5p.
Deglet-N. bran. 1kg	Tun	P	25,15/p.	25,15/p.	dès 5p.
Deglet-Nour sèche 1k	Ira	P	22,70/p.	21,57/p.	dès 5p.
Halawi	Cal	P	32,30/kg	32,30/kg	dès 5kg
Helali crist. 1kg	Ira	P	29,90/p.	29,90/p.	dès 5p.
Helali tendre	Ira	P	28,40/kg	28,40/kg	dès 5kg
Khasoui 1kg	Ira	P	27,25/p.	27,25/p.	dès 5p.
Mabroom 1kg	Ara	P	27,25/p.	25,89/p.	dès 5p.
Medjool cristal. 1kg	Cal	P	33,45/p.	33,45/p.	dès 5p.
Medjool Marasquin t.	Cal	P	36,55/p.	34,72/p.	dès 5p.
Medjool rustique 1kg	Ira	P	28,45/p.	28,45/p.	dès 5p.
Mozafati tdre crist.	Ira	P	26,10/kg	24,80/kg	dès 5kg
Piarom 1kg	Ira	P	29,10/kg	29,10/kg	dès 5kg
Saffawi 1kg	Ara	P	28,90/p.	28,90/p.	dès 5p.
Sayer 1kg	Ira	P	23,90/p.	23,90/p.	dès 5p.
Segae 1kg	Ara	P	31,95/p.	31,95/p.	dès 5p.
Shahani 1kg	Ira	P	23,00/p.	21,85/p.	dès 5p.
Sukkari 1kg	Ara	P	27,90/p.	26,51/p.	dès 5p.
Sukkari tendre 1kg	Ara	P	30,45/p.	30,45/p.	dès 5p.
Testset dattes	Fra	P	29,45/p.		
Zahidi 1kg	Ira	P	24,55/p.	24,55/p.	dès 5p.

Quantité minimale : 1 kg

2,20 CHF/100g

Drupe de palmier
C'est de cette petite drupe qu'est extraite l'huile de palme.

16,40 CHF/kg

Noix de coco sèche
La noix de coco à maturité, le jus se concentre, la chair devient ferme et croquante.

Cameroun

17,05 CHF/kg

BANANE FIGUE ET FIGUE-POMME
Ces deux petites bananes du Cameroun offrent un goût légèrement citronné. On distingue la Figue-Pomme à son profil rondouillard, la banane Figue ayant des côtes plus saillantes. Consommez-les volontiers la peau tachetée : leur saveur n'en est que plus développée.

20,20 CHF/kg

Mangue Ataulfo
Douce et peu fibreuse.

16,85 CHF/kg

Banane Plantain
N'hésitez pas à la laisser devenir toute noire et très molle, elle prend alors des saveurs extraordinaires de confiture…

17,35 CHF/kg

Mangue Kent
Fruitée, abricoté et sans fibre !

COMMANDES	LIVRAISONS	STANDARD	BANQUE
Courriel : serviceclient@orkos.com **Tél. :** +33 (0)1 64 60 21 11 *(entre 18 h et 20 h)* **Fax :** +33 (0)1 64 60 21 01	**Jours de livraison :** mercredi Forfait « standard »: **16,95 CHF** Forfait « Poste » : **18,25 CHF** Forfait « garantie » : **26,25 CHF**	**Tél. :** +33 (0)1 64 60 21 00 *(pour nous atteindre en journée)*	**PostFinance** **IBAN** CH12 0900 0000 1000 6270 5 *À chaque versement au guichet postal, 4 CHF sont retenus sur le montant total du versement.*

P = ***Orkos-Prestige*** : toutes les garanties Orkos, contrôlées depuis le producteur jusqu'au consommateur.
S = ***Orkos-Sélection*** : produit sélectionné parmi les meilleurs du marché, selon les critères Orkos.
Les prix sont indiqués en CHF, transport non compris. Conditions de vente par courriel, fax ou courrier sur simple demande. Les informations de cette brochure sont valables dans la limite des stocks disponibles et sous réserve de changements ou d'erreurs typographiques.
Adresse : Orkos – 9, rue du Château – 77650 Soisy-Bouy, France.
Les produits suivants peuvent provoquer des allergies ou des intolérances : arachide, amande, noisette, noix de pécan, macadamia, noix, noix de cajou, pistache, céleri branche et céleri rave et sésame.